

## Gleichgewichtsschulung mit Pedalo®-Balance-Steinen – Wer wackelt?

Alexander Butte

Illustrationen: Julia Lenzmann



Die Pedalo®-Balance-Steine sind aus Holz, klein, leicht und vielseitig verwendbar. Je nach gewähltem Schwierigkeitsgrad balanciert man auf der flachen oder auf der halbrunden Seite. In dieser Unterrichtseinheit werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man allein, zu zweit oder in der Gruppe die Gleichgewichtsfähigkeiten verbessern, gemeinsam Ideen entwickeln und daraus ein Spiel erfinden kann.

### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen:** 1 bis 4

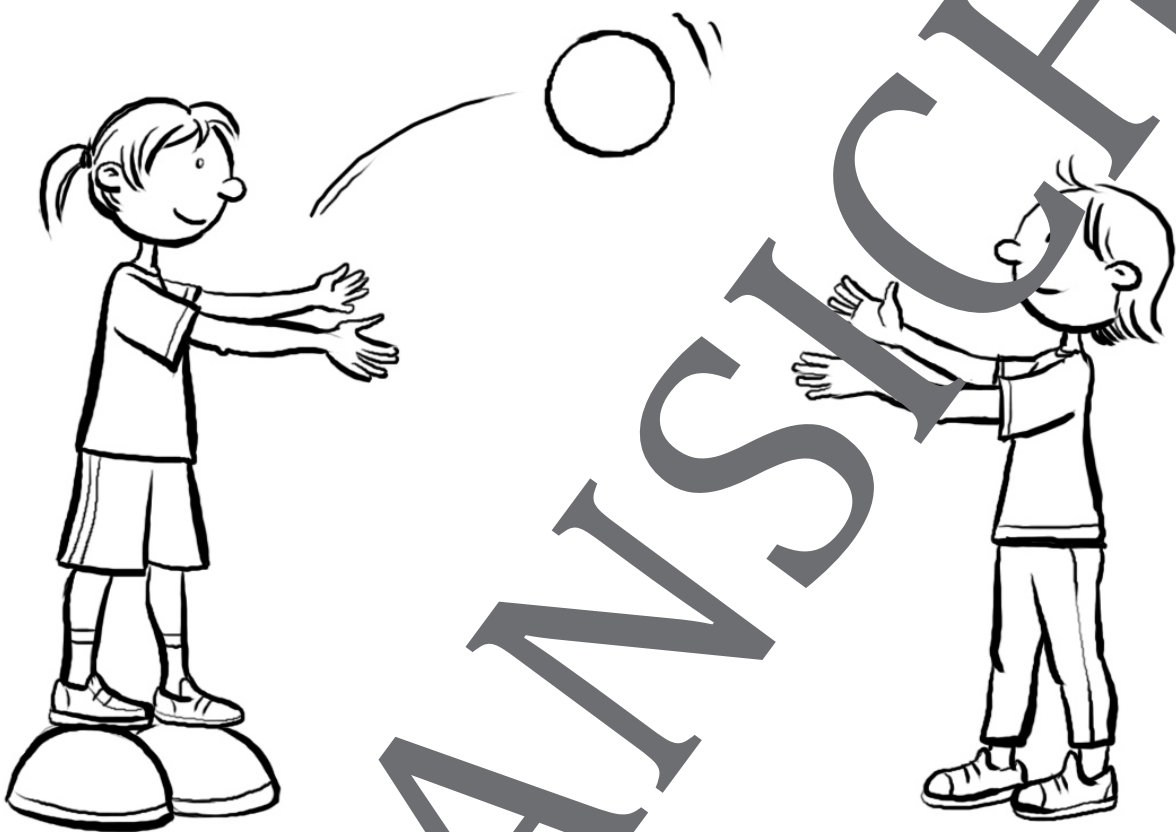

**Dauer:** 3 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** die koordinativen Fähigkeiten schulen, insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit und die Auge-Hand-Koordination auf und mit Geräten; das eigene Bewegungsrepertoire erweitern


**Thematische Bereiche:** Gleichgewichtsschulung, Balancieren, Pedalo®-Balance-Steine

**Medien:** Übungs- und Stationskarten

## Vielfältige Übungen an Stationen

Station 1	Balance-Steine + Ball
Ihr braucht: 4 Balance-Steine, 1 Gymnastik- oder Softball	
 <p data-bbox="446 1366 1149 1612">           Kind A steht auf den Balance-Steinen.            Kind B wirft den Ball immer wieder zu.            Wie oft kann A den Ball fangen?            Tauscht danach die Rollen.         </p>	
<p data-bbox="167 1646 614 1713">  <b>Probiert doch mal, ...</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="167 1736 1300 1825">... euch beide auf Balance-Steine zu stellen und euch den Ball gegenseitig zuzuwerfen.</li> <li data-bbox="167 1859 1332 1915">... euch den Ball mit einem Aufprall auf dem Boden zuzuspielen.</li> <li data-bbox="167 1937 973 1993">... euch den Ball über den Boden zuzurollen.</li> </ul>	

## Vielfältige Übungen an Stationen

Station 3	Balance-Steine + Tücher
Ihr braucht: 2 Balance-Steine, 2–3 Chiffontücher	
 <p data-bbox="304 1473 1289 1563">Stellt euch auf die Balance-Steine und versucht dabei, mit 2 Tüchern zu jonglieren.</p>	
<p data-bbox="172 1608 619 1664">🔄 <b>Probiert doch mal, ...</b></p> <p data-bbox="172 1697 1249 1787">... die Tücher gleichzeitig in die Luft zu werfen, in die Hände zu klatschen und die Tücher wieder aufzufangen.</p> <p data-bbox="172 1821 1313 1910">... die Tücher vom Boden aufzuheben, ohne die Balance-Steine zu verschieben.</p> <p data-bbox="172 1944 722 2000">... mit 3 Tüchern zu jonglieren.</p>	

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

